FRUTTA ESSICCATA

Giulia

Albicocche secche

Ottimo snack ricco di fibra, minerali e vitamina A

- Consumo giornaliero

la porzione di consumo giornaliera non dovrebbe superare le 3-4 albicocche.

- Descrizione

limita l'aggiunta di zucchero, poiché il frutto fornisce già la dolcezza necessaria.

Bacche di Goji

Ricche di vitamina A e carotenoidi, essenziali per la visione, la crescita e l'integrità di cute e mucose.

- Consumo giornaliero

la porzione di consumo giornaliera non dovrebbe superare i 15 g.

- Descrizione

apportano quindi un quantitativo di zuccheri semplici abbastanza elevato. il contenuto di fibre, che contribuiscono a ridurre l'aumento della glicemia dopo il pasto e a mantenere nella norma i livelli di colesterolo nel sangue.

Fichi secchi

Sono fonte di fibra, ma anche ricchi di zuccheri semplici.

- Consumo giornaliero

la porzione di consumo giornaliera non dovrebbe superare i 2-3 fichi.

- Descrizione

sono presenti discrete quantità di calcio e di potassio. Importante per il normale funzionamento di cuore, muscoli e sistema nervoso. Sembrano avere un ruolo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Prugne secche

Sono in grado di risolvere problemi di stitichezza. Il merito è della fibra e del sorbitolo, uno zucchero che nell'intestino trattiene e richiama acqua.

- Consumo giornaliero

la porzione di consumo giornaliera non dovrebbe superare i 30 g.

- Descrizione

prugne secche siano in grado di apportare benefici alla salute delle ossa. In pratica le rafforzano e sono quindi utili per prevenire l'osteoporosi, patologia dello scheletro che rende le ossa fragili.
a vitamina K che è in grado di promuovere la mineralizzazione ossea.

Uvetta

È ricca di quercetina, una molecola che sembra essere coinvolta nella riduzione del rischio cardiovascolare.

- Consumo giornaliero

la porzione di consumo giornaliera non dovrebbe superare i 30 g.

- Descrizione

apporta fibre ed è buona fonte di potassio e ferro, inoltre ha un elevato contenuto
di zuccheri semplici, più del 70%, ed ovviamente un ridotto contenuto di grassi e proteine.